Esperantista Vegetarano 2015/1

Esperantista Vegetarano
2015/1

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: *Kardonoj fotitaj de (Lekanto) Paola GIOMMONI en Monto Falterona (Italio).*

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2015/2: la 25-a de septembro 2015.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Flandra Esperanto-Ligo*, Belgio. ISSN 2075-1346

Antaŭparolo

Karaj amikoj

Antaŭ preskaŭ 7 jaroj mi fariĝis ĝenerala sekretario de TEVA, laŭ la peto de la ĝistiama ĝenerala sekretario Lilia Fabretto. Estante juna esperantisto kaj vegetarano, preskaŭ sen iu ajn devo en Esperantujo, mi ĝojis povi fari ion por ĉi tiu movado, ekzemple kiam mi povis paroli pri TEVA en la Azia Vegetarana Kongreso, bonvenigi novajn kaj renkonti malnovajn membrojn ĉe la tablo de la Movada Foiro aŭ dum la Universala Kongreso, aŭ legi subtenajn, entuziasmajn mesaĝojn de membroj eksterkongressezone. Kvankam malgranda, la kongreseto de TEVA, kiu post jardekoj denove okazis en julio 2014, estis iusence pinteto de la agado dum mia oficperiodo.

Tamen intertempe pluraj aferoj ŝanĝiĝis en mia vivo kaj mi ne plu povas daŭrigi la laboron. Mi konscias ke mi estus povinta fari multe pli, kaj tamen, tio kion mi jam regule faras, prenas de mi tro da tempo. De kiam mi akceptis la postenon, mi daŭre pli kaj pli enplektiĝis en la movado, kaj precipe uzis preskaŭ ĉiujn miajn feritagojn por instrui Esperanton en Indonezio (kaj lastatempe en Orienta Timoro). Tio ne helpis por havi tempon por 'hobio' kiel TEVA dum la periodo en Belgio (sen ferioj…). Plie mi devas agnoski, ke mi ŝatas organizi eventojn, sed ke mi estas terura administranto. Espereble vi ne tro rimarkis tion (kvankam mi jes rimarkis, ke ankaŭ inter vi multaj estas teruraj administrantoj… kiuj malfrue pagas sian kotizon kaj do malfaciligas la laboron), sed mi vere baraktis kun la administrado. Esti vegetarano kaj esperantisto, eĉ se laborema kaj entuziasma, ne sufiĉas por esti bona sekretario de TEVA… Mian tempon mi nun devas dediĉi ankaŭ al mia nova laboro, kiu ne konas 38-horan laborsemajnon: en novembro mi komencis doktoriĝan projekton. Do, dum almenaŭ kvar jaroj mi estos tro okupita por prizorgi vin kaj estas do pli juste transdoni la torĉon… Neniun novan postenon en Esperantujo mi akceptos, ĝis mi estos fininta tiun doktoriĝon, kaj tiujn kiujn mi jam havas kaj tenos,

ne prenas multe da tempo (sekretario de la malgranda klubo de mia urbo kaj konsiliano de UEA).

Entute, mi ĝojis esti parto de la estraro de TEVA, sed dum la Universala Kongreso en Lille, mi transdonos la torĉon al Paola Giommoni el Italio (vd. sube). La postenoj de kasisto kaj retejestro vakas! Se vi interesiĝas, bv. kontakti nin.

Heidi GOES (Belgio)

(Lekanto) **Paola GIOMMONI**, itala, veganema de la demamigo. Tutnature ŝi rifuzis la trudajn klopodojn de siaj parencoj manĝigi al ŝi bestojn; de tempo al tempo gustumas mielojn, nefekundigitajn ovojn, fromaĝojn kun tradicie vegetala kazeigilo. Magistrigita pri lingvo-scienco (lingvoj: itala, germana, rusa) kaj arthistorio ĉe Siena Universitato, pro disertacio pri *Futurismo*. Ŝi esperantiĝis en 2001 pro itala blindulino, kun ĉefa celo akompani ŝin al Esperanto-eventoj. Por la UK en Florenco 2006 ŝi zorgis pri la menuoj de la bankedo, preparado de altkvalitaj, ekvilibraj someraj pladoj, tipaj de la regiono kun taŭgaj lokaj vinoj; la vegetara menuo allogis multegajn nevegetaranojn.

Ŝi okupiĝas pri homaj kaj bestaj rajtoj, religioj; interesiĝas pri redukto de pakaĵoj, de forĵetaĵoj, alergioj. Ŝatokupoj: legomĝardenumado, serĉi trufojn, fungojn, asparagojn, rikolti kaporojn, berojn, sovaĝajn spontanajn herbojn, manĝeblajn florojn laŭ sezone; malkovri lokajn plantojn kaj antikvajn kultivarojn.

Nun ŝi deziras helpi en la estraro de TEVA, por varbado de novaj samideanoj kaj landaj reprezentantoj, konservado de la anoj; plifortigi niajn celojn: disvastigo de Esperanto inter vegetaranoj kaj vegetarismo inter esperantistoj. Aldone, ŝi deziras esti konsilanto por garantii taŭgajn, ekvilibrajn, vegetarajn, veganajn manĝojn kiam oni organizas eventojn en Esperantujo.

Proponas rubrikon por *Esperantista Vegetarano*: *Pano kun* – spaco kie oni informas, rakontas pri nia manĝaĵo kunportebla; kion meti, metigi en niajn bulkojn.

Ĉiam preta instrui kuiri ie, itale, sane kaj vegetare per Esperanto, Esperanton per kuirarto.

Universala Kongreso

Ĉu vi partoprenos en la UK? Nepre venu viziti nin en la Movada Foiro! Vi povos havigi al vi informojn pri butikoj kaj restoracioj, liston de frazoj en la franca, informojn kaj aliĝeblojn por la komuna manĝo, eventuale ankaŭ ekskurso… Ni ankaŭ havos fermitan (nur por membroj) kaj malfermitan kunsidojn.

TEVA ĉi-jare ne organizos propran ekskurson. Via sekretario (kun)gvidos du foje ekskurson al Bruĝo, kie ŝi loĝas, do ŝi ne povas organizi TEVA-ekskurson. En Bruĝo oni manĝos en bierfarejo De Halve Maan. Ĝi havas du bierojn (Straffe Hendrik kaj Brugse Zot). Neniu el ili havas bestajn produktojn (vd. ĉe *www.barnivore.com*).

Eblas manĝi vegetare kaj vegane tie. Por la vegetara opcio vi trovos eblon sciigi tion en la aliĝilo por la ekskursoj, por la vegana ne. Tamen pri tio sciigu la organizantojn sur la aliĝilo kaj eble ankaŭ al la LKK por esti certa. Ni ankaŭ volas iom atentigi vin pri tio ke la LKK organizas ekskurson al ekologia farmbieno, kie eblas aĉeti fruktojn kaj fromaĝon. La ekskurso daŭras la tutan tagon, kaj oni biciklas tien-reen (entute 40km). Rekomendinda ekskurso sed nur por tiuj kiuj kutimas bicikli kaj ne timas la pluvon, kiu regule falas en la regiono!

Jen kelkaj alvokoj rilate al la UK:

– Pluraj inter vi jam profitis de la listo de frazoj en Esperanto kaj iu loka lingvo (pola, dana) uzeblaj en veg*aj[1] restoracioj kaj butikoj dum la UK. Ni volas refoje fari tion nun por la UK en Lille. Ĉu iu franclingvano pretas traduki? Kaj kial ne, eble jam en la slovakan (uzebla ankaŭ dum SES, SAT-kongreso ĉi-jare, ktp.)? Petu la liston de la E-aj frazoj ĉe teva@ivu.org. Oni proponis al ni ankaŭ aldoni tiujn informojn al *https://incubator.wikimedia.org/wiki/Wy/eo/Franca_frazlibro* (por la tradukoj), *https://incubator.wikimedia.org/wiki/Wy/eo/Francio* (pri manĝkutimoj). Do se iu preferas aldoni la tradukaĵon tie, ankaŭ tio utilas, sed bv. sciigi same al ni. Dankon.

– Ĉu vi volus dum la sekva UK fari iun ekskurson kune kun aliaj TEVA-anoj? Priparolu jam antaŭe en la Facebook-paĝo de TEVA, aŭ skribu al teva@ivu.org.

– Ĉu vi interesiĝas pri komuna manĝo dum la UK? Ni esploros la eblojn: sciigu al ni pri viaj preferoj: kiu vespero, kiu restoracio, bufedo aŭ ne, ktp.

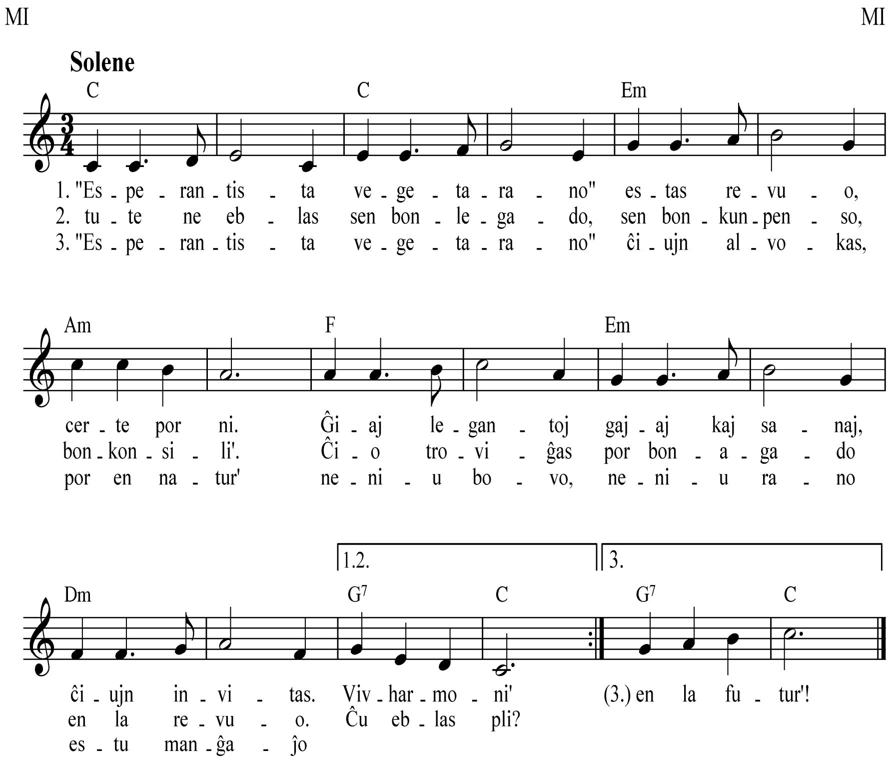
– Ĉu vi volas prelegi dum la malfermita kunsido de TEVA pri iu interesa temo? Inter 5 kaj 15 minutojn ni povas disponigi al vi. Ni faru la kunsidojn interesaj!

Heidi GOES (Belgio)

[1] veg*aj = mallongigo de 'vegetar(an)aj kaj/aŭ veganaj'

Irina Mironova:

ESPERANTISTA VEGETARANO



Esperantista Vegetarano
Estas revuo, certe, por ni.
Ĝiaj legantoj, gajaj kaj sanaj,
Ĉiujn invitas. Vivharmoni'

Tute ne eblas sen bonlegado,
Sen bonkunpenso, bonkonsili'.
Ĉio troviĝas por bonagado
En la revuo. Ĉu eblas pli?

Esperantista Vegetarano
Ĉiujn alvokas, por en natur'
Neniu bovo, neniu rano
Estu manĝaĵo en la futur'!

Nia bulteno: papere kaj elektronike

de Heidi GOES (Belgio)

Ĉu vi rimarkis ke la papero kaj kovrilo uzataj por nia bulteno ŝanĝiĝis de kelkaj numeroj? La brila kovrilo montras pli bele la foton, sed aliflanke kostas 100€ pli kaj estas ne-ekologia. Kion vi opinias pri la ne-brila kovrilo? Ĉu vi preferas revuon kun brila kovrilo por montri ĝin al viaj ne-esperantistaj amikoj aŭ por varbi membrecojn de TEVA? Aŭ ĉu vi preferas ke ni sekvu ekologiajn principojn? Via opinio gravas, ĉar la estraro inter si malsame opinias pri la kovrilo. Pri la uzo de ekologia ne-brila interna papero ni konsentas. Skribu al *teva-estraro@googlegroups.com*.

Lastatempe mi aldonis al nia retejo ĉiujn bultenojn de la nuna redaktoro (krom de la lasta jaro, por ke vi tamen restu membro!). Vi povas elŝuti ilin ĉe *http://vegetarismo.info/elektronikaj-versioj/.* Ĉar la malpli novaj bultenoj estis redaktitaj ne per komputilo, necesos skani ilin antaŭ ol ni povas aldoni ilin.

Sed multaj el la numeroj de la unua serio *Vegetarano* estas jam elŝuteblaj ĉe *http://1drv.ms/12l2az9* (klaku 'revuoj'-n kaj poste *Vegetarano*) danke al Roland ROTSAERT, kiu volontule laboras por la E-biblioteko en Kortrijk kaj skanis multajn revuojn.

Iom da historio: TEVA kaj SAT

de Heidi GOES (Belgio)

Eble kelkaj el vi scias ke mi verkas libron pri la E-movado en Indonezio (la esplorado komenciĝis jam en 2007). Do, kiam mi havas iom da tempo, mi trarigardas malnovajn E-gazetojn. Tion mi tre ŝatas ĉar oni ĉiam trovas interesajn aferojn (eĉ se ne rilatajn al la esplorata temo). Antaŭ iom da monatoj mi trarigardis por tiu celo plurajn jarkolektojn de *Sennaciulo*, la oficiala organo de *Sennacieca Asocio*

Tutmonda. Mirigis min tie kelkaj anoncetoj. Eble kelkaj el vi rememoras tiujn aferojn, sed certe multaj tute ne scias pri kio temas. Do, ĉar mi ŝatas historion, kaj opinias ke oni konu 'sian' historion, jen iom da informoj. La unua revuo *Vegetarano* eldoniĝis de 1914 ĝis 1937 (kun interrompoj, ekzemple dum la unua mondmilito – mi verkos pri ĝi en la sekva bulteno).

En 1954 Natan Ben-Cion ĤAVKIN [*surfote*] (1874, Rusio – 1957, Israelo) volis rekomenci la eldonon de tiu revuo. En januaro 1955 li sukcesis eldoni ĝin, kaj poste du pliajn numerojn. Post tio li transdonis la laboron al la danoj B. LARSEN kaj N. SÖRENSEN. La revuo estis la organo ne nur de TEVA, fondita de ĤAVKIN en 1956 (la statuto aperis la 15an de januaro 1956 en Israelo – *Vegetarano*, somero 1956) sed ankaŭ de la Naturisma Fako/Frakcio[2] de SAT (*Sennaciulo* 1958 (febr.): 6). Fakte, tiu fako estis fondita de A. ANDRIU dum la SAT-kongreso en Nancy, pro instigo de ĤAVKIN. Ĝi okupiĝis pri 'Naturhigienismo' (*Sennaciulo* 1958 (dec.):[8]). Sur la kovrilo de *Vegetarano* (somero 1957) legeblas la slogano: vegetarismo, etiko, higieno, ekonomio. Kaj oni asertas la celon de TEVA: 'En la mondo krei kontakton inter ge-EV-anoj, kiuj estos pioniroj en la estonta etika civilizacio'. Ankaŭ en la statuto aperas interesaj agadoj: krei bibliotekon pri Esperanto kaj vegetarismo, fondi koloniojn de esperantistoj kaj vegetaranoj kun apliko de konvenaj industrioj (kiuj estus tiuj industrioj?), eternigo de eminentaj personoj, aktivaj en Esperanto kaj vegetarismo per kreo de monumentoj kaj institucioj, kiuj portas iliajn nomojn kaj agas laŭ iliaj aspiroj,…

Ĉi tiu teksto estas rezulto nur de malgranda esploro. La temon mi opinias tre interesa, kaj fakte jam preskaŭ de kiam mi iĝis sekretario,

[2] En la fontoj oni foje uzas 'frakcio', foje 'fako'.

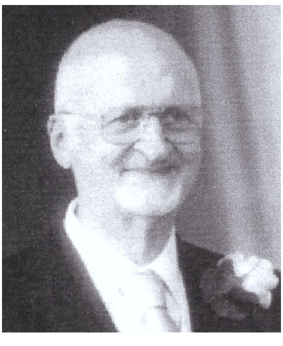
mi pensas ke estus interese verki ellaboritan historion pri TEVA. Sed mi ne havis kaj certe ne havos tempon en la sekvaj jaroj, kvankam mi jam kolektis iom da materialo. Ĉu ne estus bona esplortemo por la studentoj inter vi, kiuj devas verki disertacion?

Informoj pri la historio de E-o en Indonezio: *https://sites.google.com/site/esperantoenindonezio/historio-sejarah.*

Forpasoj

Enrico CECCHETTO

La 19-an de Decembro 2014 forpasis en Romo la itala Membro de TEVA Enrico CECCHETTO (59), edzo de TEVA-anino Daniela QUARTIERONI.
Enrico kunlaboris ĉiam sindone kun nia Asocio. Profesie li havis belan nutraĵbutikon kun bongustaj produktoj sen animaloj. Honestan, valoran homon ni perdas kaj restas al ni lia ekzemplo kun nia memoro. Ni kondolencas la edzinon Daniela.



d-ro Graziano RICAGNO

La itala, altestimata kaj fidela Membro de TEVA d-ro Graziano RICAGNO (79) forpasis la 12-an de Februaro 2015 en Pietole (Mantova).
D-ro RICAGNO estis kuracisto kaj li kunlaboris ankaŭ kun niaj movadoj esperantistaj kaj vegetaranaj. En la itala lingvo li verkis pri

neŭrofiziopatologio, infana psikologio, pri paco, kaj pri la valoro de la lingvoj kaj de la dialektoj. Ni kondolencas la familion.

Lilia FABRETTO (Italio)

Kutimaj eraraj opinioj pri bestorajtoj

(tradukis el la nederlanda Heidi GOES, Belgio)

*Povas esti, kiam vi, kiel veg*ano aŭ bestrajta aktivulo, parolas al ne-veg*anoj pri bestaj rajtoj, ke ili havas kelkajn argumentojn, fakte miskomprenojn, por provi konvinki vin ke bestaj rajtoj ne ekzistas, aŭ se jes, ke estas pli gravaj aferoj pri kiuj vi povus okupiĝi. Jen estas kvar el tiuj miskomprenoj, kaj manieroj laŭ kiuj vi povus reagi al ili. Mi tradukis kaj iomete adaptis el De Vegarevolutie (Lisa Steltenpool, 2014).*

1. Bestorajtaj aktivuloj opinias ke bestoj estas pli gravaj ol homoj.

Probatalantoj de bestorajtoj certe ne estas hommalamantoj. Multaj tre fervoraj pledantoj de bestorajtoj estas fakte ankaŭ defendantoj de homrajtoj, homa digneco kaj la batalo kontraŭ malsato kaj malriĉeco. Ili tamen ne opinias memevidenta ke la interesoj de homoj estas superaj al tiuj de bestoj. Ili nur volas ke oni honeste pesas ambaŭ. Oni ofte prezentas al veganoj (kaj vegetaranoj) dilemon: ĉu vi manĝus viandon se necesus por travivi? Kaj kelkaj eble diros jes. Sed en la ĉiutaga vivo ili ne devas solvi la dilemon: ĉu mi opinias en ordo oferi bestovivon por mia propra vivo? Sed: Ĉu mi opinias en ordo igi mistrakti kaj mortigi bestojn por mia manĝo, dum estas sufiĉe da sanigaj kaj bongustaj aĵoj por manĝi?

2. Bestoj ne povas paroli kaj iri al juĝejo, do vi ne povas doni al ili rajtojn.

Bestoj ne estas la solaj estaĵoj kiuj ne povas paroli kaj iri al juĝejo, tamen ankaŭ intelekte handikapitoj, demenculoj, junaj infanoj kaj eĉ

nenaskiĝintaj infanoj havas rajtojn. Ankaŭ ne-vivantaĵoj, kiel firmaoj povas havi rajtojn: tiuj ne povas mem postuli ilin, sed iu alia povas fari tion en ilia nomo.

3. Al bestoj ne utilas voĉdonrajto kaj esprimlibero.

Kompreneble ne ĉiuj homaj rajtoj estas aplikeblaj al bestoj. Sed ne temas pri tio ke bestoj ricevas ekzakte la samajn rajtojn kiel homoj. Temas pri tio ke bestoj ricevas rajtojn laŭ siaj trajtoj.

4. Se ni komencas doni rajtojn al porkoj, bovinoj kaj kokinoj, poste estos la vico de formikoj kaj kuloj.

Kiu scias? En tempo kiam la virinaj rajtoj ankoraŭ ne estis memkompreneblaj (memoru ke ankaŭ tiuj en multaj landoj ankoraŭ ne estas memkompreneblaj!) iu kontraŭstaranto kriis: se ni donas rajtojn al virinoj, ni donu ankaŭ al bestoj! Ĉi tiu sinjoro opiniis ke nek virinoj nek bestoj disponas pri racio. Nun ni scias pli bone kaj ankaŭ bestaj rajtoj staras sur la agendo.

Ne nur viajn manĝojn

de Heidi Goes (Belgio)

Por esti veg*ano oni povas havi plurajn kialojn. Se vi volas eviti suferon ĉe bestoj, ne sufiĉas adapti viajn manĝkutimojn. Ankaŭ viaj vestaĵoj povas esti produktoj de bestosufero. Ĉi tie mi traktos mallonge kelkajn el tiuj produktoj. Vi povas mem serĉi pli specifajn informojn en libroj aŭ la reto. La teksto estas adaptita/tradukita el *De Vegarevolutie* (Lisa Steltenpool, 2014).

Lano de ŝafoj

Eble vi pensas ke la ŝafoj volonte raziĝas. Tamen la industrio de ŝaflano ne estas tiom senkulpa. Ŝafoj estas bredataj por havi tre dikan

lanfelon, sed tiu tre ĝenas ilin: ili povas trovarmiĝi. Post la razado estas risko de tromalvarmiĝo pro la subita temperaturŝanĝo: en la naturo la ŝafoj pli egale perdas la harojn. Aŭstralio dominas la mondan merkaton pri lano. Oni tenas milojn da ŝafoj kune kaj ege mistraktas ilin pro la lano. La razistoj estas pagataj laŭ ŝafo, ne laŭ horo kaj pro tio ne milde traktas la ŝafojn. Tiuj havas tre sulketan haŭton pro kiu ekestas infektoj. En la granda ŝafaro oni ne povas individue trakti la vundojn de la bestoj.

Lano de anguraj kunikloj

Ĉi tiun lanon oni ofte plukas de la vivantaj kunikloj, kiuj vivas en malgrandaj kaĝoj. Ne facilas scii ĉu oni prenis ĝin de vivantaj kunikloj aŭ ne. En Nederlando estis granda tumulto pro tio, kaj kelkaj butikoj decidis ne plu vendi tiun anguran lanon.

Felo

Oni denove vidas pli kaj pli da felaj manteloj aŭ manteloj kun iom da felo. Oni foje pensas ke ili estas falsaj, sed en Nederlando unu el tri vendejoj vendas la veran felon.
Felo povas veni de pluraj bestoj: kojotoj el kaptiloj, kunikloj el bredejoj, aŭ fokoj kiujn oni ĝismorte batis. La ŝatataj kolumoj estas ofte faritaj el la molaj haroj de niktereŭtoj (aŭ: procionhundoj) kiujn oni bredas en Azio en abomenaj kondiĉoj. Oni tenas ilin en malgrandaj kaĝoj kaj batas kaj piedfrapas ilin. Aŭ oni forigas la haŭton dum ili ankoraŭ vivas, aŭ oni mortigas ilin per elektrodo en la anuso. Ofte oni ne scias, ke oni fakte portas felon de murdita hundo ĉirkaŭ la kolo.

Lanugo

Lanugo devenas de anasoj kaj anseroj. En landoj kiel Ĉinio, Hungario kaj Pollando oni plukas la lanugon de la bestoj dum ili vivas. Oni prenas ilin je la kolo kaj dum ili kontraŭbatalas, oni plukas la lanugon ĝis kalveco de la bestoj. Tiel novaj plumoj povas kreski. Ĉi tiun procedon oni ripetas kvar fojojn en ilia vivo. Se dum la

plukado ekestas vundo, tiun oni senpardone kaj senanasteze kunkudras. Ne ĉiu lanugo venas de vivantaj bestoj, sed oni ne povas facile spuri tiun, ĉar la vendistoj miksas la lanugon. Plejmulto el la kovriloj, jakoj, kusenoj kun lanugo havas almenaŭ parte lanugon de vivante plukita besto.

Silko

Silko estas farita el la kokono de raŭpoj. Ili faras la kokonon por povi fariĝi papilio. Tamen, tio ne okazas. Ili mortas ĉar oni ĵetas ilin en varmegan akvon. Tamen kelkaj produktantoj lasas la tineojn forflugi kaj poste uzas la kokonojn. Ĉar tiuj ĉi kokonoj estas rompitaj, necesas alia maniero por prilabori la silkon. Ĝi estas iom pli varma kaj mola, sed ankaŭ malpli forta. Oni nomas tion paco-silko. Ekzemple en Hinda Unio oni produktas tion sub la nomo 'Ahimsa silko'. Alia alternativo estas silko farita el eŭkalipto-arboj (en la angla Lyocell, vidu *https://en.wikipedia.org/wiki/Lyocell* – la vorto ne jam estas oficiale esperantigita).
(Fonto pri paco-silko: *http://organicclothing.blogs.com/my_weblog/2007/03/raw_organic_sil.html*)

Kiel scii ĉu temas pri bestdevena felo?

Palpu: prenu la felon inter viaj fingroj kaj frotu ĝin. Bestdevena felo donas glatan kaj molan senton. Imita pelto donas malglatan, iom gluecan senton.
Rigardu: iom blovu sur la haretojn, por vidi la subtavolon. Vera felo enhavas plurajn specojn de haroj. La suba felo estas pluŝa. Ofte elstaras longaj, pli dikaj haroj kiuj havas alian koloron ĉe la bazo. La plej suba tavolo estas vera ledo. Falsa felo ne estas tiom supla kiel bestdevena felo. Ĉiuj haroj estas same dikaj. Ofte oni ne povas vidi klare diversajn specojn de haroj. La longaj haroj estas unukoloraj. La plej suba tavolo estas farita el teksaĵo.
Piku: piku per pinglo tra la felo. Ĉe vera felo tio malfacilas, dum ĉe imita felo tio facilas.

Bruligu: elprenu kelkajn harojn el la felo kaj tenu proksime al flamo. Bestdevena felo brulas kiel viaj propraj haroj, kaj same stinkas. La haroj ŝrumpas. Imita felo fandiĝas kaj odoras je bruliĝinta plasto. Ĉe la pintoj vi povas senti malmolajn pilketojn. Se vi dubas, ne aĉetu!

Kukurboj

de Filomena C*ANZANO (Italio)*

Per la vorto „kukurbo" oni indikas la fruktojn de malsamaj plantoj kiuj apartenas al la familio „*Cucurbitaceae*", variaj rilate al formo, trunko, koloro kaj grandeco de fruktoj kaj de semoj. Ĝi originas el Meksiko; en Eŭropon ĝi alvenis pere de hispanaj kampuloj.

La plej konataj specioj

– la „*Cucurbita maxima*" havas fruktojn sferajn, dikajn, tre grandajn, kiuj povas pezi eĉ 80 kg, nervurojn tre protrudajn, kun ŝelo kolora, laŭ subspeco, de ruĝ-oranĝa intensa aŭ verda aŭ flava aŭ griza, kun flava aŭ oranĝa, faruneca kaj dolĉa pulpo. Oni manĝas ĝin plej ofte vintre. Ĝi havas grimpan trunkon.

– La „*Cucurbita moschata*" havas plilongigitan frukton, oblongan aŭ cilindran, malhelverdan aŭ oranĝkoloran ŝelon, firman pulpon flav-oranĝkoloran, dolĉan kaj molan. Ankaŭ ĉi tiun oni manĝas plej ofte vintre kaj ĝi havas grimpan trunkon.

– La „*Cucurbita pepo*" estas verda aŭ flava kukurbeto, konata ankaŭ kiel „Zucca d'Italia" t.e. „kukurbo de Italio" aŭ „Cocuzzella di Napoli" t.e. „kukurbeto de Napolo"; ĝi havas vepran aspekton kaj oni

manĝas la formiĝintajn fruktojn kaj ankaŭ la florojn, kiuj estas tre bongustaj pastitaj kaj frititaj.
– La „*Cucurbita melanosperma*” kreskas spontane en orienta Azio kaj oni trovas ĝin ankaŭ en Meksiko. Ĝi estas nomata „spagetkukurbo” ĉar ĝia pulpo, kuirita, kaĉiĝas kiel filamentoj similaj al anĝelharoj, kiuj kondimentiĝas efektive kiel se ili estus spagetoj.
– La „*Lagenaria vulgaris*” estas ornama kukurbo. Kiam ĝi estas matura, ĝi havas malmulte da pulpo durega kiel ŝelo, kaj sekigita ĝi povas enteni likvaĵojn. Dum malnovaj tempoj tiu ĉi kukurbo estis uzata kiel taŭga ujo por akvo kaj vino.

Ecoj kaj fitoterapiaj uzoj

Post la malkovro de Ameriko, kukurbo iĝas, kune kun tomato kaj terpomo, legomo valorega por nutrado. En Italio ĝi estas nomata „porko de malriĉuloj”, ĉar ĝi estas pli malmultekosta ol viando, sed riĉa je nutra valoro. Ĝi estas riĉa je karotenoj kaj mineraloj, inter kiuj fosforo, fero, magnezio, kalcio, kalio, seleno; bona estas ankaŭ la kvanto de vitaminoj A, E, C kaj de la grupo B.

Ĝi estas hipokaloria, nur po 18 Kcal en 100 gramoj, pro konsiderinda kvanto da akvo kiun ĝi enhavas, taksita proksimume je 94%; la karbonhidratoj proksimume je 3,5%, la proteinoj je nur 1,1% kaj la grasoj je 0,1. Ĝi estas fibroriĉa.
En *fitoterapio* (praktikado kiu uzas plantojn aŭ substancojn ekstraktitajn el plantoj por kuracado de malsanoj aŭ por la vivtenado de bonstato) oni uzas *semojn* kiuj enhavas tokoferolon, steroidojn, proteinojn, pektinojn, grasan oleon kaj malgrandan kvanton de aliaj mineraloj. La ekstrakto de tiuj ĉi semoj estas utila kontraŭ cestodoj kaj askaridoj, sed atentu: ĝi ne mortigas parazitojn, sed senmovigas ilin; pro tio, post la alpreno de la ekstrakto estus bone alpreni laksigilon. De unu speco al alia varias la kvanto de tiu ĉi aminoacido:

la *C. maxima* enhavas ĉirkaŭ 1.9% dum la *C. pepo* varias inter 0,2 kaj 0,7%.
Oleo eltirita el semoj de kukurbo estas riĉa je oleaj kaj linoleaj acidoj kiuj estas naturaj rimedoj konsilataj por solvi multajn sanproblemojn kaj ankaŭ por profilakso de arteriosklerozo. Ĝi estas utila ankaŭ en okazo de vezikinflamoj, prostatmisfartoj, gastrito. La semoj ne estas toksaj kaj oni povas manĝi kaj uzi ilin senprobleme.
La pulpo, riĉa je karotenoidoj, estas tute specife taŭga por fiksi haŭtbronzecon kaj samtempe preventi tumorajn formojn; krome ĝi plenumas bonajn ecojn refreŝigajn, diurezigajn, laksigajn kaj digestajn. Male al tio, kion oni povas pensi, la dolĉega kaj bongusta kukurbo estas nutraĵo taŭga eĉ por diabetuloj, ĉar ĝi enhavas malabundajn karbonhidratojn.

Kosmetikaj uzoj

Per pulpo oni pretigas simplajn maskojn por vizaĝo, tre utilajn por malsekigi, glatigi kaj profunde purigi haŭton. Maskoj kun kukurba bazo estas taŭgaj ankaŭ por mildigi brulvundojn.
Kaj jen unu el la maskoj, kiujn vi povas pretigi: premrompu kelkajn semojn kaj miksu ilin kune kun ono (tranĉaĵo) de pulpo kaj malmulte da mielo, apliku la kaĉon sur la vizaĝon kaj lasu ĝin dum kelkaj minutoj kaj poste lavu per freŝa akvo. Grasaj haŭtoj kun nigraj punktoj, dank' al kukurba masko, aperas pli puraj kaj hidratitaj.

Kuiraj uzoj

Kukurbo donas koloron al ĉiuj pladoj kaj perfekte adaptiĝas al multaj malsamaj gustoj, kreante unikajn saporojn en la kuirarto de pluraj landoj. De ĝi oni forĵetas nenion:
– la floroj estas manĝeblaj: ili estas bongustegaj frititaj post rulado en fritpasto aŭ brogitaj en pato kiel bazo por omletoj aŭ kondiment-pasto;
– la semoj estas manĝeblaj salitaj kaj sekigitaj aŭ fornrostitaj;

– la pulpo esta taŭga por pretigi multegajn bongustajn pladojn: ĉefpladojn, rizotojn , raviolojn, dolĉaĵojn, garnaĵojn. Ĝi, vaporkuirita aŭ boligita, estas uzata por supoj kaj minestronoj;
– la ŝelo povas esti uzata por dekoracio kaj ornamaĵo. Imagu ke la Romianoj uzis la kukurbon malplenigitan kaj sekigitan kiel grandvalora malpeza ujo por transporti salon kaj cerealon, vinon kaj lakton.

Receptoj

1. Tranĉu pecete la pulpon, aldonu olivoleon, salon, se vi deziras pipron, kaj kuiru ĝin ĝis kiam ĝi kaĉiĝas per premo de forketo. Kondimentu pastaĵon aŭ rizon per tiu ĉi abunda kaĉo.

2. Tranĉu kukurbon duone, forigu la semojn kaj lavu ĝin, dividu laŭ onoj kaj baku. Kiam la onoj estas bone rostitkuiritaj, levu ilin de la forno kaj aldonu olivoleon kaj salon.

3. La pulpo, boligita aŭ kuirita en poto, dispremita, povas esti bazo por originalaj tortoj kaj dolĉaĵoj.

4. *Kukurbbuloj*: dispremu en ujo, per forketo, la rostitan pulpon kiel en la punkto 2, faru el ĝi kaĉon. Aldonu raspitan parmezanon aŭ alian sekan raspitan fromaĝon, 3 kulerojn da raspita pano, 1 ovon, salon, eventuale pipron. Miksu bone kaj aldonu poste, nur se necesas, alian kuleron da raspita pano. Per kulero, prenu iomete de tiu ĉi pasto (miksaĵo), muldu kukurbobuletojn, metu meze de ili peceton de mezmola fromaĝo kaj rekunmetu la kukurbbuletojn. Rulu ilin en raspita pano, metu ilin, por firmigi, en fridujon dum 30 minutoj. Fritu ilin en abunda varma oleo ĝis ili iĝas orkoloraj kaj metu ilin sur sorbopaperon aŭ baku ilin en forno dum 20 minutoj je 180°. Manĝu ilin varmaj!

5. *Kukurbotorto*: Ingrediencoj: 250 gr da pulpo, 100 gr da oleo (olivoleo aŭ, se tiu mankas al vi, semoleo), 80 gr da lakto, 200 gr da sukero, 4 ovoj, 120 gr da haketitaj migdaloj, 1 dozo da gisto por dolĉaĵo (16 gr), raspita ŝelo de oranĝo (atentu, uzu la oranĝŝelon nur

se ĝi estas biologia, ne kemie traktita), 1 glaseto da likvoro, laŭ via gusto, 1 pinĉaĵo da salo.
Tranĉu la pulpkukurbon pecete kaj kirlu ĝin kune kun lakto kaj oleo. Pufigu bone 4 ovoblankojn kune kun pinĉaĵo da salo. Miksu bone 4 ovoflavojn kune kun la sukero kaj kunigu la kukurbkunmetaĵon, la raspitan ŝelon de oranĝo, la likvoron. Supre kribru la farunon miksitan kun la gisto, aldonu la haketitajn amandojn kaj fine la neĝe pufigitajn ovoblankojn. Verŝu la tuton en ujon kun ĉirkaŭ 24 cm da diametro, oleitan aŭ buteritan kaj farune disŝutitan, kaj baku en forno je 180°, dum 50/60 minutoj.
Surŝutu la torton, malvarman, per abunda pulvorsukero.

6. *Kukurbmarmelado*: klopodu havi bonan kukurbon kiu havas flavan kaj malmolan pulpon. Tranĉu pecete 1 kg kaj metu ĝin en ŝtalan poton; aldonu 350 gr da sukero kaj maceru ĝin dum almenaŭ 12 horoj, kovrita per potkovrilo. Poste aldonu sukon kaj raspitan ŝelon de 1 citrono, 1 pinĉon da raspita muskato, ½ kulereton da pulvoro de cinamo. Kuiru sur milda fajro dum ĉirkaŭ 1 horo kaj poste kribru la kunmetaĵon. Aldonu ½ glason da migdallikvoro kaj miksu (se vi ne havas migdalikvoron, uzu alian likvoron).

Tujtuje metu la marmeladon prefere en vitrajn skatolojn, ŝtopu per skatolkovriloj kaj renversu ilin. Kiam ili estas malvarmaj, metu ilin en poton kaj kovru ilin tute per malvarma akvo. Boligu ilin dum 20-25 minutoj, atentu ke la skatoloj estu malvarmaj antaŭ ol meti ilin en la lokon en kiu ili restos antaŭ ol esti uzataj.
Atentu: se vi verŝas malvarman akvon sur varmajn vitroskatolojn, la vitroskatoloj povas disfrakasiĝi! Kukurbmarmelado estas bonega konservaĵo, taŭga por krustokukoj, tortoj kaj muldaĵoj.

7. *Legomkribraĵo*: en premmarmito, kuiru dum 15 minutoj post la fajfo, kukurbon kaj karotojn, pli-malpli en la sama kvanto, cepeton, ajleron, iomete da salo, akvon laŭ duono de la aliaj ingrediencoj. Antaŭ ol disdoni ĝin, aldonu oranĝsukon kaj iomete da oleo.

Sugestoj

Aĉetu malmolan kaj maturan kukurbon. La petiolo estu supla kaj bone kunigita al la kukurbo. La ŝelo estu sen kontuzaĵoj kaj, se oni donas leĝerajn frapetojn, ĝi devas eligi obtuzan sonon. Se vi aĉetas kukurbon trančaĵe (pecete), atentu ke ĝi estu matura, dura, ne seka kaj la semoj estu humidaj kaj elglitemaj. Kukurbo konserviĝas en malluma, freŝa kaj seka medio ankaŭ dum la tuta vintro; kukurbo en pecoj, male, konserviĝas en fridujo, ĉirkaŭata de travidebla folio kaj devas esti konsumata (manĝata) baldaŭ ĉar ĝi emas sekiĝi. Ĝia pulpo povas esti ankaŭ frostigita, pli bone se antaŭgarde duonbrogita.

(daŭrigota)

Luiza CAROL:

SUPO DE LEGOMOJ

(kanto)

Supo, supo,
supo de legomoj
bongusta, bonodora,
supo de legomoj
varmega, buntkolora,
supo de legomoj.

Metu en la poton
terpomon, karoton,
brilruĝan kapsikon,
blankan florbrasikon,
iom da maizo
kun iom da pizo,
cepon rozkoloran,
kukurbeton oran,
tomaton kaj beton
kaj ankaŭ aneton.

Saligu, piprigu,
ĉion ĉi boligu
ĉirkaŭ duonhoron;
aldonu citronon,
iom da paneroj,
iom da aveloj…
Jen la supo pretas,
pretas kaj varmegas!
Jen la supo pretas,
pretas kaj varmegas!

Supo, supo,
supo de legomoj
bongusta, bonodora,
supo de legomoj
varmega, buntkolora,
supo de legomoj.

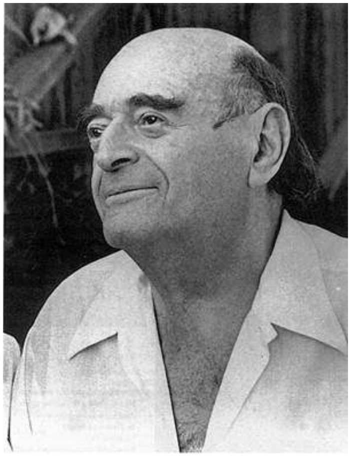
SUPO DE LEGOMOJ

vortoj kaj muziko: Luiza CAROL

Edmond BORDEAUX SZÉKELY, multfaka humanisto de la 20a jarcento

Liaj vivo kaj vivoverko

Kompilita de Júlia SIGMOND (RO); tradukita de Jozefo HORVÁTH (HU)



Ĉi tiun nomon bedaŭrinde ankoraŭ ne multaj konas en Hungario, kvankam de pluraj jaroj ankaŭ hungare legeblas la Libroj I-IV de la Esena Evangelio de la paco, tradukita dum la pasintaj sep jardekoj al trideko da lingvoj. La Unuan Libron verkitan en la aramea (la denaska lingvo de Jesuo Kristo) tradukis en 1928 prof. Székely el pramanuskriptoj unue en la francan, post kiam li komparis ĝian tekston kun la slavona (eklezislava) traduko.

La 1800-2000-jaraj apokrifaj skribaĵoj enhavas la originajn instruojn de Jesuo pri la natura kaj sankonvena vivo, modera nutrado, paco de la animo kaj la plej grava homa eco, la amo. La libro tuj havis tian sukceson en Parizo, ke surbaze de tio prof. Székely fondis kune kun la Nobel-premiita verkisto Romain ROLLAND la ankaŭ nuntempe funkciantan Internacian Biogenikan Societon.

Ödön SZÉKELY, la Profesoro, kiel poste ĉiuj nomis lin, ekiris el Kolozsvár (nun Kluĵo, Rumanio) en la vastan mondon. Li estas nepo de Sándor SZÉKELY, unitaria episkopo de Kolozsvár kaj elstara poeto. Li estas parenco de Sándor KŐRÖSI CSOMA, la fama Transilvania vojaĝanto kaj lingvisto. La mondvaste rekonita kuracisto, filozofo, instruisto, prahistoriisto, arkeologo, lingvisto, psikologo, etnografo, naturkuracisto, esploristo kaj mondvojaĝanto,

do moderna multfakulo, devenas de protestanta sikula patro kaj katolika franca patrino.

La junulo naskita en riĉa familio alproprigis altnivelan klasik-grekan kaj latinan klerecon ĉe piaristoj, kaj venis kiel franciskano en Italion, preninte sur sin la voton de la ordeno pri malriĉeco, virgeco kaj obeo. Kaj kun granda persisto li plustudis, interalie lingvojn. Al la hejme lernitaj li alproprigis ankoraŭ kvar praajn kaj poste ankaŭ dek modernajn lingvojn. Sándor SZÉKELY akiris sian doktorecon en la Pariza Universitato, siajn pluajn sciencajn gradojn en Vieno kaj Lepsiko. Li laboris kiel profesoro pri filozofio kaj eksperimenta psikologio en Kluĵo. Krome, li estis rekonita scienculo de la aramea, sanskrita, helena kaj latina lingvoj. Li sukcesis eniri la arkivejon de Vatikano, kie li malkovris en iu rigore gardata katakombo la por li tiel sortogravajn esenajn manuskriptojn, kiuj decidis lian pluan vivovojon. Lia forta altiriĝo al la praaj kulturoj movis lin alpreni la neĉiutagan taskon fari alireblaj la praajn esenajn tekstojn (verkitajn en la gepatra lingvo de Jesuo, la aramea) en modernaj lingvoj por la homoj de la dudeka jarcento. En la longa listo de la publicaĵoj de Székely eldonitaj ĝis nun en pli ol tridek lingvoj ne mankis ankaŭ hungarlingvaj, sed kelkaj libroj elvenintaj tiutempe (1930-1937) el lia plumo (ekz. Kosmaj vivo kaj kuracmetodo, Naturaj vivo kaj kuracmetodo, Kosma Evangelio, Receptaro de kosmoterapio ks.) aperis inter tiaj cirkonstancoj, ke baldaŭ marĝenigis ilin la detruoj de la mondmilito kaj ankaŭ la forgeso.

Kvankam la milito finiĝis en 1945, tamen liaj libroj ankaŭ dum la paco ne havis pli bonan sorton, ĉefe en Mez- kaj Orient-Eŭropo aliĝinta al la plej „progresa” socia sistemo, en kiu unu el la plej gravaj kriterioj de la „moderna, socialista homo” estis fidi nur la Partion kaj la materion, ĉiuj ceteraj idealismaj „konfuzaĵoj” ja estis konsiderataj akvo al la muelejo de la reakcio, do persekutendaj. Kiel do oni povis eĉ pensi pri la Hungaria eldono de la esenaj evangelioj?

Malgraŭ tio, la homoj de la nuntempo ja tre bezonus la Eternan Instruon, kies kernon prof. Székely densigis en la esenaj evangelioj, resumante jene ties plej gravajn valorojn:

1. La esenaj instruoj signifas la sintezon de la tuta sciaro de la antikvaj kulturoj.

2. Ili montras al ni la vojon, sur kiu ni povas apartiĝi de la unuflanke utilismaj teĥnologioj de la nuntempa civilizacio, kaj efektivigi tian validan kaj praktikan instruon, pere de kiu utiligeblas la disponeblaj fontoj de energio, harmonio kaj scioj.

3. Ili reprezentas eterne validan mezuron en epoko, kiam la vero ŝajnas perdiĝi en la pandemonio de ideoj.

4. Anstataŭ neŭrozo kaj necerteco sekvantaj el tia konfuzo, ni povas akiri ekvilibron kaj harmonion pere de la esenaj instruoj.

Dum sia tuta vivo prof. Székely senĉese serĉis tiajn sentempajn verojn, kiaj troveblas en la esenaj instruoj, Zenda Avesto, budhanaj dokumentoj, Karma jogo, antaŭ-Kolumbaj kodeksoj de la praa Meksiko. Sed li esploris ne nur en polvoplenaj arkivejoj, muzeoj, sed ankaŭ surloke, en la Altaj Karpatoj, Hinda kaj Pamira Altebenaĵoj, Centr-Afriko, Sudaj Maroj, Kalifornio, Meksiko, Centr-Ameriko kaj norda teritorio de Kanado. La tiel akirita giganta sciaro konsistigas signifan parton de liaj verkoj, el kiuj ni menciu krom la esenaj libroj nur kelkajn titolojn: Esploro de la sentempa; La Zenda Avesto de Zaratuŝtro; Kreiva laboro – karma jogo; Pilgrimanto de Himalajo (pri Sándor Kőrösi Csoma); La vivanta Budho aplikata lernolibre en la budhanaj lernejoj de Usono; Praa Ameriko – la perdita paradizo. Sed lia vivoverko multe pli ampleksas, ekde la instruado de la praaj konoj, praktika trejnado ĝis la entreprenado de ofte danĝeraj misioj. Ekzemplo por ĉi lastaj povas esti la afero de la franc-polineziaj lepruloj, kiuj vegetis mortkondamnitaj sur insuleto, apartigite de la mondo. Krom kelkaj engaĝitaj kristanaj misiistoj kaj monaĥinoj neniu zorgis pri ili. La amerikaj gazetaro kaj publiko nur tiam, en 1934 komencis atenti ĉi tiun neŝanceleblan humaniston, kiu sola

alfrontis la senanimajn kaj koruptajn diktatorojn de Franca Polinezio. Post unujara heroa batalo, apogate sole de la malfeliĉaj preskaŭmortintoj de la leprejoj kaj kelkaj misiistoj li realigis la neeblan, resanigis la leprulojn helpe de la esenaj, t.e. Jesuaj, instruoj. Sub la premo de la internaciaj gazetaro kaj scienca mondo, la franca registaro fine forigis la franc-polineziajn diktatorojn. Surbaze de la surlokaj raportoj de la membroj de la religiaj misioj, la usona protestanta eklezio elektis prof. Székely „pro la plej Kristeca ago de la 20a jc.” sia dumviva ĉefepiskopo.

Post la travojaĝo de la kvin kontinentoj, cele de la praktika utiligo de la sciaro de la praaj kulturoj kaj esenaj instruoj en la 20a jc., li komencis en la dua duono de la tridekaj jaroj gigantan eksperimenton en Meksiko, en la iompostiome pligrandiĝanta „organika” farmo Rancho la Puerta (kvankam la esprimo „organika farmo” tiutempe ankoraŭ ne estis konata). La eksperimento daŭris 33 jarojn, kaj tuŝis preskaŭ 124 000 partoprenantojn, pacientojn, kaj per kombinado de la sankonvenaj, naturaj vivmaniero kaj nutrado kun la modernaj biokemiaj scioj alportis rezultojn superantajn ĉiajn esperojn.

Sciiĝinte pri la rezultoj, alsvarmis amasoj da eksperimentaj volontuloj, inter ili multnombraj malsanuloj deklaritaj oficiale nekuraceblaj, kiuj foriris poste sanaj. La netakseble valorajn spertojn kaj amason da medicinaj informoj akiritaj dum la granda eksperimento entenas la dua volumo de la trilogio „Esploro de la sentempa: La granda eksperimento” kaj la tria volumo: „La kemio de la juneco”, krome ankaŭ la bazaj libroj de prof. Székely, aperintaj nun jam ankaŭ en Hungario: „La naturkonvenaj vivo kaj kuracmetodo”, „La esena scienco de la fastado” kaj la „Arto de la modereco”, krome la „Scienca vegetarismo, Trezoro de krudmanĝaĵoj” aŭ la „Ekologia sanĝardeno, La libro de transvivado”.

Ĉi tiuj libroj estas la nuntempaj vojmontriloj de la praaj scioj. En sia libro „Heroldoj de nia praa civilizacio” li starigas eternan memoraĵon kaj omaĝas science al la hungaraj hundospecioj, antaŭ ĉio al la kuvaso. Ĉi tiuj hundoj, ne nur iliaj nomoj, devenas ĉiuj el

Mezopotamio: KU-ASSA > kuvaso, PULI > pulio, KU-MUND-UR > komondoro, kaj ankaŭ la hungaraj vortoj rilataj al hundotenado reiras al sumeraj ekvivalentoj. Konekse kun tio, li indikas ankaŭ la lingvoparencecon.

Pruvo por liaj nekredeble granda laborkapablo kaj multflankeco estas la pli ol okdek libroj verkitaj plejparte en la angla, ja la plimulto de liaj malsanuloj venis el Usono, la plurmil prelegoj, kiujn li faris en iu el la pluraj lingvoj parolataj de li, depende de la lokoj de la prelegoj, la personaj konsultiĝoj kun siaj pli ol cent mil pacientoj, se ne paroli pri la direktado, funkciigo de la eksperimenta, kuraca centro, kies areo kelkajn jarojn post ĝia ekfunkcio jam superis 500 hektarojn!

Iu lia malnova disĉiplo kaj amiko tiele aprezas lin en la antaŭparolo de „La kemio de la juneco": *„Estis antaŭ kvardek jaroj, kiam mi la unuan fojon renkontis mian amikon Edmond Bordeaux Székely. Mi sciis, kiomjara mi estas, kaj mi ĉiam kredis scii ankaŭ, kiel aĝa li estas. Sed ekkoninte ĉiujn liajn aventurojn, plenumojn kaj kreivajn rezultojn el la trilogio, mi komencis cerbumi, antaŭ kiom da centoj da jaroj li ja naskiĝis."*

Post kiam li konsideris sian teran karieron finita, kaj sciis, ke la afero iniciatita de li troviĝas en bonaj manoj ĉe lia edzino, en iu aŭtuna nokto de 1979 la Profesoro ekripozis per eterna dormo.

Sian enviindan vivon li vivis en harmonio kun la praaj instruoj, laŭ la principoj de la ovo-lakta vegetarismo, kaj finis sian vivon tiel, ke li ne konis malsanojn. Lia Internacia Biogenika Societo fondita kune kun Romain ROLLAND funkcias ĝis la hodiaŭa tago sub la direktado de lia vidvino Norma NILSSON SZÉKELY, kiu ĉiujare organizas seminariojn por partoprenantoj el plurdekoj da landoj de la mondo, kaj zorgas pri la giganta Székely-postlasaĵo.

Se ni ekzamenas la plorindan staton de la Hungaria sanprizorgo (niajn podiajn lokojn sur la kampo de mortokvanto pro tumoraj kaj korvaskulaj malsanoj ktp), la konsternan tendencon de la malpliiĝo de la enlanda loĝantaro kaj ties originon, ni povas veni kune kun la

sanservaj fakuloj al la konkludo, ke la ĉefaj kaŭzoj serĉendas en la nutradaj miskutimoj kaj neĝusta vivmaniero (ekz. 40% de la loĝantaro fumas, se ne paroli pri alkoholismo, drogkonsumo!).

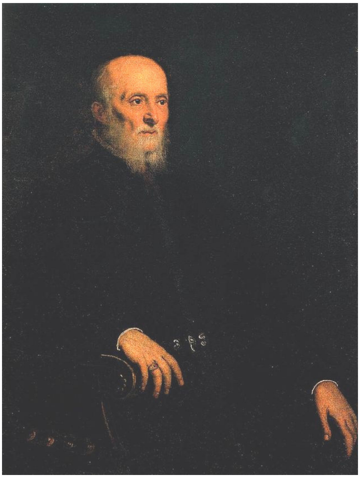
Ni estas konvinkitaj, ke niaj samlandanoj tre bezonas jam sole pro ĉi tiuj kialoj la laŭeble plej vastan ekkonon kaj aplikon de la netakseble valora postlasaĵo de prof. Edmond BORDEAUX SZÉKELY, antaŭ ĉio de liaj mondvaste agnoskitaj esplorrezultoj sur la kampo de la restarigo de la sano kaj plilongigo de la vivo. Tiele, ni samtempe zorgus pli konvene al ĝia signifo por la elstara kaj ĉe ni apenaŭ konata parto de nia nacia kultura heredaĵo.

El la giganta postlasaĵo, la eldonejo *Living Earth – Élő Föld Kft.* aperigis ĝis nun 18 librojn en Hungario (kelkajn volumojn jam ankaŭ plurfoje), ĝi flegas kaj prizorgas la konservadon de la spirita trezoro kaj vivoverko de la Profesoro. La ĝis nun aperintaj libroj enhavas la eterne validajn instruojn de Jesuo kaj Zaratuŝtro, la apokrifajn verkojn de la esenaj komunumoj, la medicinajn rezultojn de prof. Székely, bazitajn sur la praaj instruoj kaj modernaj sciencaj scioj, krome liajn netakseble valorajn studaĵojn naskitajn surbaze de esploroj ĉe pluraj centmiloj da malsanuloj. Ili montras la vojon, kiel la nuntempa homo povus restarigi sian malboniĝintan korpan-psikan sanon kaj vivon, kaj konservi ilin sendifektaj.

LA ESENA EVANGELIO DE LA PACO, volumoj I-IV:
Ili estas verkitaj en la aramea, la gepatra lingvo de Jesuo. La unua libro, retrovita en la Sekreta Biblioteko de Vatikano (en la katakomboj sub Vatikano) kaj tradukita en la francan, poste en la anglan, malkovras la instruojn de Jesuo pri la natura kuracefiko de la suno, aero, akvo kaj vivantaj nutraĵoj. Samtempe ĝi ĵetas lumon al la vivo kaj valorsistemo de la esenaj komunumoj de la unua kaj dua jarcentoj kaj de la frua kristanaro. La libro, ilustrita per la mondfamaj kupraj gravuraĵoj de Doré, havis tian sukceson, ke unuflanke la Nobel-premiita Romain Rolland fondis en 1928 kune kun la aŭtoro la Internacian Biogenikan Societon, aliflanke ĝi estis tradukita en 30

lingvojn. Ankaŭ la dua kaj tria libroj malfermas al la legantoj mirinde belan mondon. Kelkaj el la plej gravaj ĉapitroj: La vizio de Enok, Unuiĝoj, Fragmentoj el la esena libro Apokalipsoj, La anĝelo de Patrino Tero kaj la Ĉiela Patro, Sepobla paco (korpo, spirito, komunumo, homaro, saĝaĵoj de epokoj, tera kaj ĉiela regnoj), La Sankta Leĝo. La plej esotera verko estas la kvara libro, La instruoj de la Elektito. La aparte belaj vortoj de Jesuo kaj de la maljunuloj de la komunumo alportas la mesaĝon de espero kaj inspiro al la devojiĝintaj homoj de nia miskondukata epoko.

LA ESENA SCIENCO DE FASTADO



Ĝi povas esti vivosava libro nuntempe, kiam la granda parto de niaj samlandanoj ja nutras sin kontraŭsane, trosatigas sin per manĝaĵoj, kiuj damaĝas la organismon. Krom la fiziologia klarigo de fastado kaj rilataj fakindikoj, la libro konigas la historion kaj saĝajn verkojn de Venecia nobelo vivinta antaŭ kvincent jaroj, pri la benoj de la modera vivmaniero. Sekve de daŭra „dolce vita”, Cornaro [*vd. lin sur la pentraĵo de Tintoretto*] venis en sia kvardekjara aĝo al la rando de la tombo. Laŭ la konsiloj de monaĥo, kuracisto konanta la praajn esenajn instruojn, li komencis rigoran dieton, rezulte de kiu lia sano dum unu jaro tute restariĝis. Poste li vivis ankoraŭ sesdek aktivajn jarojn spertante plej mirigan riĉenhavan vivon. Mallonga citaĵo el la libro: „Laŭvorte vera estas ankaŭ tiu frazo de Cornaro, ke oni devas instrui la homojn, ĉar la ĝuste reguligita vivo kaj la rigora modereco estas la vojo, kiu kondukas al la korpa sano kaj la malfermiteco de la menso. Kaj nur se la korpo kaj spirito estas sanaj, povas realiĝi la vera celo de Dio en nia vivo.”

SCIENCA VEGETARISMO

Konciza sed ĝisfunda analizo de la rudimentaj demandoj de vegetarismo kun scienca aliro. Aparte interesa estas la ĉapitro Psikosomata dieto, en kiu prof. Székely ekzamenas la ofte antagonismajn rolojn de la aŭtonoma kaj centra nervosistemoj. En ĝi li demonstras, ke dum la aŭtonoma nervosistemo harmonias kun la naturleĝoj, la centra nervosistemo – nia libera volo – ĝenerale kontraŭagas ĝin (ekz. per tio klarigeblas la fumado kaj konsumado de manĝaĵoj kaj trinkaĵoj eksplicite danĝeraj por nia organismo). Konante la enhavon de la libro, oni povas respondi al ĉiuj kernaj demandoj pri vegetarismo.

LA ESENA JESUO

Prof. Székely eldiras belajn kaj edifajn pensojn lige kun la plej famaj kaj konataj preĝoj de Jesuo. La vortoj de Jesuo estis citataj dum du mil jaroj de la homaro en maniero senegala, ĉar eldiritaj ili plenigas la animon per vera vivenergio. La libro enhavas la Montan Paroladon, la esenan interpretadon de la „Patro" Nia kaj eksterordinare interesan studaĵon pri la signifo de la Kristnaska festo. La verkoj de prof. Székely celas enfokusigi per la malkonstruo de la sedimentiĝintaj tradicioj de la pasintaj jarmiloj, la originajn instruojn de Jesuo, Lian mesaĝon pri la eterna Leĝo, kaj ne la personon imagitan de la religiaj organizaĵoj kaj institucioj, kiun – kiel la aŭtoro esprimas – „ni kreis dum la pasintaj du mil jaroj". „Se Li estus nun inter ni, kaj instruus nin en la nuntempa lingvo, Jesuo dirus jen tion: »Mi alportis amon al vi, kaj vi malamas unu la aliajn. Mi diris, ke kiu kaptas la glavon, pereas per la glavo, kaj vi faras militojn, kaj buĉas unu la aliajn. Mi instruis al vi, ke vi vivu simple, sed forlasinte la naturon vi konstruas gigantajn urbojn, foriĝas de la freŝa aero, la suno, la akvo kaj ĉiuj fortoj de la naturo.«" (El la ĉapitro Signifo de la Kristnasko)

ZARATUŜTRO – ZENDA AVESTO

La potenca sankta verko de Zaratuŝtro (Zoroastro), deveninta el la iama Mezopotamio antaŭ 4-5000 jaroj, fariĝis mondvaste konata sub la titolo „Zenda Avesto". Ĝi estas la plej malnova sankta libro de la

homaro, pli frua ol la Vedoj aŭ la Biblio, kaj ĝia efiko egale demonstreblas en ĉiuj mondreligioj. Konsciante tion, oni emas demandi, kial okazis fakte nenio, post kiam libreto enhavanta malgrandan fragmenton de Avesto en la eldono de Ferenc ZAJTI, por diskonigi en Hungario ĉi tiun verkon havantan netakseble grandan signifon el kultur- kaj religihistoriaj vidanguloj, dum la kreaĵoj de la pli malfruaj religioj kaj civilizacioj ĉerpantaj siajn bazojn el ĝi estas abunde alireblaj. (Se ne pro tio, kion ankaŭ Gyula LÁSZLÓ konstatis, ke la praulој de la hungaroj verŝajne konis la instruojn de Zaratuŝtro, la religion de la Lumo.) En la nun aperinta volumo kompilita surbaze de la angla traduko kaj elekto el la origina zenda (prairana) lingvo far prof. Székely, la leganto povas eksenti la praan forton de la teksto kaj la scion emanantan el ĝi. Rimarkindas, ke fine de la volumo troveblas ankaŭ la antikva hieroglifa versio, por kies legado disponeblas ankaŭ la konvena ŝlosilo. La eĉ tra jarmiloj ne paliĝintan saĝecon de Zaratuŝtro pruvas simpla leĝo, la unua morala leĝo de la homaro, laŭ kiu la bazaj kondiĉoj de la kontenta kaj feliĉa vivo estas: „la bonaj pensoj, bonaj vortoj kaj bonaj agoj”, kio do vortumas la harmonion kun la leĝoj de la universo kaj naturo en sia simpla koncizeco.

EKOLOGIA SANĜARDENO

La aŭtoro donis al ĝi la subtitolon „La libro de transvivado”, kaj ne hazarde. Estante eminenta kuracisto kaj diagnozisto li trovis jam en la riĉa Usono de la 1960-aj jaroj la simptomojn, kiuj antaŭvidigis la ombrojn de la ontaj grandegaj medipoluaj, publiksanaj kaj sociaj problemoj de la konsumsocio. Kontraŭ la spektaklecaj rezultoj de la kemiaĵ-uza, grandmastrumada agrikultura produktado, li atentigas pri la malĝojiga fakto, ke por la plusaj tunoj oni devos pagi tre altan prezon. Tiamaniere ja oni detruas, „magrigas” la humon, la plej gravan bazon de la tera vivo, la fruktoj, legomoj entenas jam nur onon de tiuj mineralaj saloj kaj vitaminoj, kiujn la homa organismo bezonas. (Rimarkindas, ke temas pri krudaj nutraĵoj, kaj ne pri senenergiigitaj kaj tute prilaboritaj „nutraĵoj riĉigitaj” per malutilaj kemiaĵoj, kiujn d-ro Székely kvalifikas por la homa konsumado jam preskaŭ netaŭgaj. La ekologia aŭ (bio-)ĝardenado, dum ĝi utiligas la

plej gravajn rezultojn de la dudekajarcenta scienca esplorado, baziĝas sur la plej malnovaj ĝardenistikaj tradicioj de la homaro (ekz. de Zaratuŝtro, la prapatro de la ĝardeniko, kaj de la esenoj). Ĝi baziĝas sur tiu delonge forgesitaj scioj, laŭ kiuj ankaŭ la homo estas organika parto de la universo kaj naturo, sekve li devas vivi kaj agadi en harmonio kun ili. Ĉar la metodo ellaborita, elprovita kaj praktikata, krome nun publike disponebla estas en harmonio kun la naturo, tiel ĝi estas per si mem mediohelpa, do ĝi helpos proporcie al sia disvastiĝo ripari laŭgrade tiujn sennombrajn pekojn, kiujn ni faris, faras kontraŭ la naturo, nia medio.

TREZORO DE KRUDAJ MANĜAJOJ
Kiam oni tralegas ĉi tiun libron, oni mire konstatas, ke d-ro Székely verkis ĝin en la tridekaj jaroj de la pasinta jarcento, ja tiel veraj kaj aktualaj oni trovas liajn sciencajn konstatojn. Same konvinkaj kaj nediskuteblaj estas – kaj estis por la tiutempe praktikantaj kuracistoj – ankaŭ liaj eldiroj pri la ĝusta nutromaniero. Ne hazarde li estis tiel memcerta, li ja estis dum la verkado de la libro jam de pli ol jardeko en la posedo de tiuj praaj konoj sekvataj kaj elprovitaj de li mem, kiujn antaŭ pluraj jarmiloj instruis Zaratuŝtro, poste ankaŭ Jesuo, nome ke ni devas vivi nian vivon en harmonio kun la naturo, simple kaj modere, kaj tiam ni devas timi neniajn malsanojn.

MALKOVRO DE LA ESENA EVANGELIO DE LA PACO
Kun la subtitolo „La esenoj kaj Vatikano”. La libro donas fine respondon al la demandoj rilataj al la Esena Evangelio de la paco. La aŭtoro mesaĝas jene al siaj legantoj: „Sekvu la historion de la Esena Evangelio de la paco ekde la fonto (esenoj) al la rivero (Sankta Hieronimo), riverego (Sankta Benetikto), venante fine al la Oceano (Sankta Francisko).” Legindas la biografia resumo de la aŭtoro, en kiu li rakontas siajn mirindajn aventurojn en la Sekreta Arkivejo de Vatikano sub la gvido de la neforgesebla majstro Mercati. Kiam ni finas legi la libron, ni ekhavas la senton, kvazaŭ ni estus misvojintaj en la 2000aj jaroj – kiel Danto en la malluma arbaro –, kaj nia koro pleniĝas kun la ĝojo de la hejmenveno.

FRATO ARBO

Kortuŝe bela, korvarmiga rakonto pri la malfacila tamen tre mirinda vivo, pri la amo al la naturo kaj arboj en la spirito de la Zaratuŝtraj instruoj. La aŭtoro instruas ludeme al junuloj la ĉiam revenantan grandan travivaĵon de la naturo: „Kaj la Vivo ĉiufoje rekomenciĝas!”

LA ARTO DE ASA

Vojaĝo al la Kosma Oceano. Sortolibro. Profunda saĝeco kaj bildmaterialo de mondo, laŭkrede perdita, esotera ŝlosilo por la mondo de la plej praaj bildoj: ASA estas la ĉioampleksa sintezo de la spirita disvolviĝo, filozofio, scienco, arto, muziko, dramo, la praulo de la ŝakludo, la bazo de la plej praa elemento de la psikoanalizo. ASA estas la grundo, en kiun estis plantita la esena Vivoarbo.

SEKSA HARMONIO

Klara kaj sobramensa aliro al la harmonio akirebla en la seksa vivo, gravedeco kaj infanedukado; scienco kaj arto de la edukado de infanoj, kies korpo, animo, spirito estas sanaj kaj feliĉaj. La seksa flanko de nia naturo povas kontribui al nia individua disvolviĝo nur tiam, kiam ni estas en harmonio kaj ekvilibro ankaŭ kun la ceteraj aspektoj de nia vivo.

NATURAJ VIVO KAJ KURACMETODO

La volumo entenas ankaŭ la libron „Kosma vivo kaj kuracmetodo” kune kun ĉiuj praktikaj uzindikoj. En ĉi tiu libro la aŭtoro pruvas, ke la plej bona sanatorio estas la naturo, kies medikamentoj ĉie troveblas (suno, aero, akvo, nutraĵoj, fruktoj, plantoj, kuracherboj, animflegado).

Kelkaj ĉapitrotitoloj el la libro: La kaŭzoj de la malsanoj; Ĝeneralaj reguloj por la evito de malsanoj kaj plilongigo de la vivo; Ĝenerala praktika gvidilo por ĉiuj terenoj de la homa vivo surbaze de praaj konoj; Aplikmetodoj de la kosmoterapio; Moderna scienca enciklopedio de la dieto; Manieroj de la pretigo de manĝaĵoj; Kion ni ne manĝu, kaj kial ni ne manĝu malpermesitajn manĝaĵojn.

Esti vegetarano en Kameruno

de Chamberline NGUEFACK ZEDONG (Kameruno)

Kameruno, jen lando de Centra Afriko kie, kiel en la plimulto de la landoj de la nigra kontinento, la homoj emas sekvi la paŝojn de la prapatroj. Krome, ili preferas sekvi la vojon de la amaso. Tial, la popolo akceptas precipe tion, kio venas de la Registaro; tion, kio estas oficiala: estas veraĵo nur tio, kion diris la Radio, la Biblio (religio)… Preskaŭ neniu penas pensi pro si mem kaj elekti tion, kio taŭgas por li/ŝi; ĉar agi ne kiel ĉiuj homoj, kaŭzus, ke oni estus malakceptata de la komunumo. Tio estas la stato de vegetarano en la lando.

Kvankam ekzistas kelkaj centoj da vegetaranoj en Kameruno, ili konsistas el unuopuloj kiuj spertas sian vegetaranecon individue en sia loko, aŭ en fermitaj grupoj. Fakte, la plimulto de ili vegetaraniĝis ne memdecide sed nur pro tio, ke tion postulas la spirita doktrino al kiu ili aniĝis. Nur malmultaj elektis la senviandan kaj dietetikan nutradmanieron pro sanrilataj kialoj; kaj preskaŭ neniu iris al tiu verda kaj etika vivmaniero pro simpatio al bestoj aŭ pro respekto al la medio. Tamen, ŝajnas ke estante vegetaranoj, ĉiuj finfine iom konscias pri la efiko de tia nutrado por havi „sanan spiriton en sana korpo", sed ankaŭ pri la neceso ami la bestojn kaj la medion.

Pro la ligo kun spiritualismo, vegetarismo estas ĝenerale konsiderata de la socio kiel okultisma afero. Sed la homoj ĝin ne akceptas, precipe ĉar ili kutimiĝis al manĝado de viando; kaj ili tiom ŝatas viandon, ke ili tute ne komprenas kiel iu povas rifuzi ĝin manĝi. Laŭ ili, tia homo ne estas normala. Do, vegetarano estas homo kiu komplikas la vivon; kaj lia familio senĉese klopodas lin revenigi al la „normala vivo". Li tiel havas kontraŭ si la familianojn, la amikojn kaj la aliajn.

Vegetarano en Kameruno estas marĝenigata en la socio. Ekzistas preskaŭ neniu vegetara restoracio, ĉar tio estus riska entrepreno, kiun nur idealulo starigus; riska ĉar ne estus multe da klientoj. Kiam estas kantino ĉe la laborejo aŭ ĉe lernejo, ne eblas tie peti vegetaran manĝaĵon, ĉar la respondeculoj ĉiuj respondus al vi ke tio estas plia laboro por kontentigi nur unu homon. Nur majoritato gravas. Do, vegetarano devas ĉiam mem pretigi sian manĝaĵon hejme kaj ĝin kunporti por tagmanĝi en la laborejo. Kiam okazas ke li tute ne havas tempon por tion fari, li tute ne tagmanĝos, krom kelkaj fruktoj kiel bananoj. Ankaŭ tio ne estas facila, kvankam la lando enhavas grandan kvanton da diversaj fruktoj, kiujn la homoj pli kaj pli forlasas pro kreskanta „civilizacieco”. Konsekvence, ne eblas ilin trovi ĉie en kvartaloj kiel aliajn varojn. Manĝi vegetare do fariĝas pli multekoste. Kompreneble, tiuj nepraktikaj aspektoj ne favoras vegetarismon kaj nek kuraĝigus, nek allogus la amason.
Tiu situacio vere kaŭzas damaĝojn al vegetaranoj en la lando. Ekzemple, mi vojaĝis al vilaĝo kun kunlaborantoj por organizi feriejon por infanoj. Estis kvindek infanoj kaj do la laboro multa. Tial, la kuiristinoj ne konsentis aldoni vegetaran pladon ĉiutage por mi nek ili konsentis kuiri viandon aparte. Fakte, ĉiuj homoj opinias, ke la bongusto de plado devenas de viando aŭ de ĝia suko. Kompreneble, tute ne eblus peti ĉiujn partoprenantojn manĝi vegetare. Do, la direktoro petis min forlasi la feriejon ĉar mi estis ĝenanta elemento. Kompreneble, mi ricevis poste nur duonon de la salajro, kiun ricevis la aliaj… kaj finfine oni sendis min al departemento kie estas neniu vojaĝo aŭ misio – kaj kompreneble neniu financa avantaĝo.
Kuniĝi en Asocio ŝajnis esti solvo, sed tio ne permesis al vegetaranoj havi fortan voĉon en la lando. La kongreso okazigita en Decembro 2013 de la ĵus naskita landa Asocio ne allogis homojn. Efektive, dum la propaganda marŝo, homoj ĉiam klopodis kontraŭdiri la mesaĝojn de niaj tabuletoj. Iuj respondis ke „se bestoj rajtas je vivo, kial ankaŭ plantoj ne rajtus je vivo? Kion entute ni manĝus se ĉio rajtas je vivo?” Aliaj argumentis ke laŭ la Biblio, Dio donis al la Homo la

superregadon, la mastrumadon de la besto – kvazaŭ respondeci pri iu signifus ĝin suferigi aŭ mortigi… Kelkaj eĉ nur deklaris ke „Mortos tiu, kiu viandon ne manĝas, same kiel tiu, kiu ĝin manĝas” ktp. Eĉ la letero pri „vegetarismo favora al sano” sendita de ni al la Ministerio pri Sano dum la evento restis senresponda kaj vana ĉar la Asocio – ĝiaj membroj – estas anonima, nefama persono, kiu eĉ ne havas konkretajn pruvojn pri siaj asertoj; ĝi ne estas esploristo, sciencisto aŭ medicinisto. Tiel funkcias la lando: nur tiu, kiu havas diplomojn pri io, scipovas kaj estas fidinda; aŭ tiu kiu okupas aŭtoritatan postenon en la lando.
Ĉar konvinki kamerunanon pri vegetarismo ŝajnas nesukcesigeble, malaperis la ĉefa celo de la Asocio, t.e „promocio de vegetarismo en la lando”. Fiaskis ankaŭ la dua celo, kiu konsistis el tio interŝanĝi pri vegetarismo por plibonigi niajn sciojn pri ĝi. Obstaklis la fakto ke preskaŭ ĉiuj membroj de la Asocio estas ankaŭ kaj precipe anoj de spiritualismaj komunumoj, kun malsimilaj opinioj pri nutrado. Dum iu grupo ekzemple malpermesas kelkajn vegetaĵojn kiel pimento, manioko kaj ĝiaj folioj, palmoleo, alia grupo konsideras tiujn manĝaĵojn bonaj nutraĵoj; tiu dua grupo, kontraŭe al la unua, ne konsideras grava la fakton ke cerealo estas senhaŭta aŭ kompleta… Do mortis la juna Asocio. Tamen, estas espero. Homoj kutimiĝas havi vegetaranon en sia ĉirkaŭaĵo; tiom ke multaj jam konsentas ke estas ligo inter nutrado kaj sano. Cetere, ekzistas biologiaj butikoj – multekostaj – ĉar riĉuloj komprenis, ke natura kuracilo ne havas nedeziratajn efikojn. Do, kvankam kamerunanoj ne pretas forlasi sian karan viandon, la paŝado al vegetarismo estas nur afero de tempo. Efektive, estas evoluo de la situacio: Kiom granda estis mia surprizo, kiam mi malkovris antaŭnelonge, ke unu el la Centroj por prizorgado kaj formado de junuloj ĵus starigitaj de la Ministerio pri junuloj okazigas nuntempe trimonatan kurson pri vegetara kuirado, cele instigi la diplomotajn gejunulojn starigi vegetarajn restoracietojn ĉie en la lando. Ĝin iniciatis la respondeculino de la Centro, allogita de la vivmaniero de sia najbarino vegetarana, kiu preskaŭ neniam malsanas. Enskribiĝis deko da junaj plenkreskuloj por tiu oficiala

studado, kiu komenciĝis la 1-an de Julio kaj finiĝos la 30-an de Septembro. Kelkaj el ili estas restoraciistoj kiuj jam iam konfrontiĝis kun la problemo ke ĉeestis vegetarano en grupo por kiu ili devis fari private – do pli koste – manĝaĵojn kadre de ceremonio. Aliaj estas nur scivolemuloj kiuj jam aŭdis pri ligo inter nutrado kaj sano. Unu el tiuj lastaj respondis al miaj demandoj: „Mi ne estas restoraciisto. Mi pli kaj pli aŭdas ke oni fartas kiel oni sin nutras. Tial, mi decidis havi plian informon pri tio; kaj ĝis nun mi lernis multon dum ĉi tiu studado. Sed kvankam mi konsentas pri tio kion mi lernis dum la kursoj, mi ne jam pretas vegetaraniĝi; ĉar mi ne volas krei polemikon kun mia familio; kaj ĉar mi tute ne ŝatas mem kuiri – mi vivas sola – nek havas tempon por tio, do manĝas ekstere. Tamen, mi iom post iom vegetaraniĝos, tiel ke la amikoj malfacile konstatos la ŝanĝon…” Nu, tiu donaco de la ĉielo – la oficiala studado – eble vekos la nefunkciantan Asocion. Jes, verŝajne, ni „paŝo post paŝo atingos la celon en gloro”.

Luiza Carol:

NIA PLANEDO

Ĝi tremas, tusas,
vomas kaj febras kiel
malsana besto.

Sur ĝi ni vivas
kiel bakterioj sur
erinacego.

Ĉu ĝi kapablas
senti, pensi, deziri,
ami, malami?

Ĉu ja ekzistas
entute nevivo en
la universo?

Ĉu bakterio
povus kompreni senton
de erinaco?

Ĉu unu verso
povus speguli senton
de universo?

Angla pudingo

Ingrediencoj:

100 gr. da butero	5 ovoj
100 gr da faruno	5 kuleretoj da rumo
½ litro da lakto	150 gr. da sukero

Preparado: Faru beŝamelon el la butero, faruno kaj lakto. Po unu metu la kvin ovoflavojn kaj miksu bone. La kvin ovoblankojn batmiksu forte ĝis vi ricevos densan blankan ŝaŭmon. Singardeme enmetu ankaŭ ĝin en la beŝamelon kaj plu kirlu delikate. Metu la rumon en la sukeron apenaŭ karameligitan. Per ĝi ŝmirkovru la tutan internan surfacon de iu pudingo-kaserolo el metalo. En ĝin enmetu la tuton. En forno je ne tro alta temperaturo baku ĝin je „banjomaria" (metante ĝin en alian pli grandan poton enhavantan akvon) dum ĉirkaŭ 60 minutojn. Kontrolu ĉu ĝi estas finbakita, enigante en ĝin lignan dentopikilon: se ĝi elvenas seka, tio signifas ke la bakado sufiĉis. (Tiu ĉi recepto estas pli ol centjara, kaj ne estas trovebla en la plej famaj recepto-kolektoj. Ĝin mi ricevis de mia edzo, kiu ricevis ĝin de sia avino.)

Julia SIGMOND (Rumanio)

La mondfamaj „grissini" el Torino

Estis iam reĝo... Ne, ne temas pri fabelo, ĉar tiu reĝo vere ekzistis. Temis pri Vittorio Amedeo II, la unua reĝo de la dinastio de Savoja, kies ĉefurbo, ekde la jaro 1536, estis Torino, en la regiono Piemonto de nordokcidenta Italujo. Ĝuste tie naskiĝis la mondkonataj panbastonetoj nomataj „**Grissini torinesi**".

Laŭ la tradicio, en la jaro 1679 la kortega bakisto, laŭ indiko de la reĝa kuracisto, eltrovis tiun bakaĵon por nutri la 13-jaran Vittorio Amedeo, la estontan reĝon. La junulo estis facile malsaniĝanta, tute ne kapabla digesti molaĵon de pano kaj tial povis manĝi nur la duran pankruston. La sukceso de tiuj panbastonetoj estis aparte rapida, kaj pro ilia pli granda digesteblo, kaj pro la eblo konservi ilin nedifektiĝe

dum pluraj semajnoj. Inter la grandaj aprezantoj de „grissini torinesi”, indas rememoron Napoleono Bonaparte, kiu je la komenco de la deknaŭa jarcento kreis kurieran servon inter Torino kaj Parizo, ĉefe dediĉitan al transporto de tiuj, kiujn li nomis „*les petits bâtons de Turin*” t.e. „la malgrandaj bastonoj de Torino”. Oni povas nun trovi ilin en multaj landoj sed kompreneble preskaŭ ĉiam el industria produktado. Se vi deziras vere frandi ilin kun ilia alloga kaj neimitebla freŝeco, akceptu la defion kaj faru ilin hejme!

RECEPTO por "GRISSINI"

Ingrediencoj:

- 160 g. da akvo
- 6 g. da salo
- 40 g. da supervirga olivoleo
- 1 kulereto da malto
- 375 g. da faruno el mola tritiko
- 10 g. da biergisto
- iom da grio

1. Solvu salon en akvo. Aldonu la olivoleon. Aldonu la malton. Aldonu duonon de la faruno. Miksu ĝis atingo de kremkonsista pasto.
2. Aldonu la biergiston. Miksante aldonu iom-post-iom la restantan farunon. Knedu 20 minutojn ĝis atingo de glata sengrumela pasto.
3. Donu al la pasto ovalan formon.
4. Kovru per tolaĵo. Ripozigu la paston dum 20 minutoj.
5. Preparu sufiĉe grandan plastan folion kaj helpe de peniko ŝmiru ĝin per supervirga olivoleo.
6. Refaldu la paston dufoje sur sin mem je larĝeco de 8 cm.
7. Apogu la paston sur la folion kaj ŝmiru ĝin per oleo. Hermetike kovru la paston per la folio por eviti kontakton kun la aero.
8. Gistigu la paston dum 60 minutoj. Ĝi devus volumene duobliĝi.
9. Forprenu la plastan folion el la supro kaj nete tranĉu la paston en malgrandajn bastonojn, 2 cm-ojn larĝajn.
10. Aranĝu la bastonetojn en telero plena je grio kaj abunde farunu ilin per ĝi.

11. Transloku la bastonetojn sur kradon por bakado kaj delikate streĉu ilin per la manoj, komencante 4-5 cm-ojn for de la centro kaj tirante ilin al la ekstremaĵoj.
12. Baku la bastonetojn en antaŭvarmigita forno je 230 gradoj dum 10-12 minutoj, kontrolante la bakadon ĝis ilia oriĝado.
Bonan apetiton!

Gian Piero SAVIO el Israelo
(aperis en Esperanta Retradio, 3 aŭgusto 2014)

Por via notlibro

Aktualaj programoj en la Kastelo Greziljono

Noto de la Redaktoro: *Vegetara manĝo mendeblas rekte en la aliĝilo gresillon.org/aligho, averaĝe 20-25% de la gastoj ja manĝas vegetare. Krome oni intencas organizi renkonton por vegetaranoj kaj veganoj kaj rilataj konceptoj kaj tiam tute ne servi kadavrojn:*

- 2015-jul-06/13: Ferioj - Familioj - Interŝanĝo (franca asocio RERS) - gresillon.org/s1
- 2015-jul-20/25: Kasteloj de la Luaro, tuttagaj ekskursoj, UK-antaŭkongreso - gresillon.org/s2
- 2015-aŭg-01/08: Lingvoj kaj kulturoj de la mondo, tuj post UK - gresillon.org/s3
- 2015-aŭg-08/16: Festa semajno por infanoj kaj familioj - gresillon.org/s4
- 2015-oktobro-24/31: AŬTUNE, lingva seminario kun Christian Rivière k.a.

Jara agendo/kalendaro en *gresillon.org/agendo*

Kontakto: *kastelo@gresillon.org*, +33-2.41.89.10.34

Informis: Bert ŜUMAN, bert.schumann@gmail.com

Multaj TEVAanoj en Danio

En Danio estas multaj membroj de TEVA, do, ili estas kaj esperantistoj kaj vegetaranoj. Ne estas pro tio, ke en Danio estas multaj esperantistoj, fakte la nombro malkreskis. Antaŭ 60 jaroj estis ĉ. 3000 membroj kaj nun malpli ol 300!
Tamen estas granda vegetar-grupo en Danio. La kaŭzo estas eble pro la dana verkisto, Martinus. Lia verko priskribas ampleksan, logikan mondbildon pri pli humana vivmaniero kaj en ĝi li ankaŭ rekomendas lerni Esperanton kaj fariĝi vegetarano.
Kelkaj de liaj libroj estas jam tradukitaj en Esperanton. Mi tial rekomendas esperantistoj en aliaj landoj studi lian verkon: „La Tria Testamento".

Ejnar Rosen Hjorth (ejnarhjorth@me.com)

Ĉu vi volas partopreni la bankedon dum la UK?

Ĉiu-jare dum la Universala Kongreso oni povas partopreni bankedon (kontraŭ plia pago). Foje estis en la dua bulteno jam la vegetara menuo, sed ĉi-jare nur enestas: vegetara varianto de la menuo estos havebla. Ankaŭ ĉe la mendeblaj tag- kaj vesperaj manĝoj estas nur 'havebla vegetara varianto'. Ni demandis la Konstantan Kongresan Sekretarion kaj la Lokan Kongresan Komitaton kion tio signifas kaj argumentis ke sen certeco pri bona vegetara manĝo, tiuj opcioj ne estas allogaj por vegetaranoj. Dume, UEA strebas al daŭripovo, kaj estus bone se UEA donus ekzemplon strukturan. Tamen, ni ricevis la respondon ke en Francio oni ne kutimas manĝi vegetare, kaj ke oni nur en junio aŭ julio priokupiĝos kun la kuiristoj. La LKK ja promesas proponi bonan menuon (tamen tute ne emas fari la samon ankaŭ por veganoj), sed al nia propono helpi, kontaktigante la LKK-on kun la franca vegetarana asocio (AVF) ne plu venis reagoj. Intertempe ni ja ricevis de Mark FETTES, prezidanto de UEA, subtenon por nia peto. Li skribis al ni, la LKK kaj KKS: „Se ni estas movado i.a. por socia kaj ekologia justeco, ni devas atenti ankaŭ tiajn fundamentajn demandojn pri manĝaĵoj". Li ankaŭ esperas ke „la

vegetara menuo de la bankedo en Lillo estos baldaŭ legebla en la retejo, kaj ke ĝi estos inda je prezidanta konsumado!”
Laŭ nia scio tamen, tio ĝis nun ne elvokis iun ajn reagon. Ni plu sekvos la aferon! Do, se vi volas partopreni la bankedon, aŭ mendi la tag- kaj/aŭ vespermanĝojn dum la UK, kaj volas manĝi vegetare, kontaktu la Kongresan Fakon, por plu insisti. Eble ili ne kredas ke vere estas peto pri vegetara manĝaĵo... Do, ni konigu nin... Bv. sciigi al ni pri via agado!

Heidi GOES (Belgio)

Letero al Landaj Reprezentantoj

Karaj Gekolegoj!

Mi estas landa reprezentanto, kiel vi. Eksciante, ke tiu ĉi vere bonega kaj altnivela *Esperantista Vegetarano* ne estas sufiĉe konata en Esperantio, mi decidis fari iom da propagando pri ĝi.

Du ideojn mi havis.

Ĝis nun mi sukcesis efektivigi la unuan. Nome, mi sendis al pli ol 20 esperantistoj de Rumanio ekzempleron de la revuo. Mi klarigis al ili, ke fakte ĝi estas legebla (eĉ pli: legenda!) ne nur de vegetaranoj, sed de ĉiuj legemaj esperantistoj! La enhavo de la revuo estas tre varia, kun multaj interesaj sciindaĵoj, mi substrekis: ne nur por vegetaranoj, ne parolante pri la altnivela lingvaĵo!

Sincere konfesante, mi tristiĝis pro tiuj “esperantistoj” , kiuj eĉ ne respondis, almenaŭ dankante la revuon! Kelkaj respondis dankante, sed ne dezirante iĝi abonantoj! La rezulto tamen estis kontentiga, ĉar nun en Rumanio estas ses abonantoj kaj nur unu el ili estas vegetarano!

Karaj Gekolegoj!

Jen mia propono: provu ankaŭ vi havigi en via lando novajn abonantojn! Kiu scias? Eble unu-du el ili – post iom da tempo – iĝos eĉ vegetaranoj!

Kaj jen mia dua ideo.

Nuntempe entute dudek landajn reprezentantojn havas TEVA. Nepre ni devas pligrandigi tiun ĉi numeron! Se mi pensas nur pri Eŭropo, mi kalkulas dudek landojn! Do, mi decidis trovi – en la mankantaj landoj – inter miaj bonaj geamikoj: entuziasmajn esperantistojn, kiuj emus kaj kapablus fari propagandon por nia revuo. Tion mi proponas ankaŭ al vi, karaj gekolegoj. Post la bonrezulta unua ago (nome: trovi en via propra lando novajn abonantojn) venontjare vi provu ankaŭ en aliaj landoj!

Bonan varbadon dezirante, tutkore mi salutas vin!

de Julia SIGMOND (Rumanio)

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA.

Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2015

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net	
	Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	Deutschland
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com	
	HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO	S-anino Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com	
kaj KASISTO	(vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

BELGIO	S-anino Heidi GOES (*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	
BRAZILO	Ivan Eidt Colling, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE, nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, moerbeekr@gmail.com	Nederland
NORVEGIO	S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	S-ino Irina MIRONOVA, Leninskij pr. 144/5-22. RU-119526 MOSKVA mir_paco@mail.ru	Rossija
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178.
La nova adreso de la Sekretariejo ekde la aŭgusto de 2015: Paola GIOMMONI,
Via Ugo Foscolo 22 IT-52100 AREZZO, Italio
Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Niaj retejoj: www.vegetarismo.info, www.ivu.org/teva